

# Udemotion

Sammen om motion		Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Motionsnetværk</b> til dig, som gerne vil være aktiv sammen med andre i byens grønne områder</p> <p>Aktiviteterne er sjove og legende, og de tilpasses, så alle kan være med. Fx kroket, ultimate, hockey, frisbeegolf m.m.</p>	<p><b>For alle - Søndermarken</b> Bag Søndermarken 20, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Onsdag (året rundt)</b> 1. marts – 1. november kl. 16.30-17.30 (sommertid)</p> <p>1. november – 1. marts kl. 15.30-16.30 (vintertid)</p>	<p><b>Ingen brugerbetaling</b></p>	<p>Tilmelding er ikke nødvendig – du kan bare møde op</p> <p>Vil du høre mere, kontakt motionsvejlederen i Frederiksberg Sundhedscenter tlf. 28 98 54 17</p> <p>Læs mere på: <a href="http://www.sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion/sammen-om-motion">www.sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion/sammen-om-motion</a></p>	
	<p><b>Særligt for ældre - Bag Frederiksberg Sundhedscenter</b> På græsplænen Stockflethsvej 4</p>	<p><b>Fredag</b> Kl. 10.00-11.00</p>			
FamFit – MCT Senior		Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Træning for 60+</b> Du er fyldt 60 år, og har lyst til at være en del af vores sprudlende seniorhold. Træningen er udendørs og tilrettelagt således, at både led, muskelstyrke og kredsløbet får opmærksomhed.</p>	<p><b>Søndermarken</b> Indgangen v. Pile Alle/Roskildevej</p>	<p><b>Torsdag:</b> kl. 11.00-12.00</p>	<p><b>Fri træning:</b> <b>169,- pr. måned</b></p> <p><b>Træning efter forbrug:</b> <b>29,- pr. måned og 29,- pr. træning</b></p>	<p>Tlf.: <a href="tel:70267585">70 26 75 85</a></p> <p>E-mail: <a href="mailto:info@famfit.dk">info@famfit.dk</a></p> <p><a href="http://www.famfit.dk">www.famfit.dk</a></p>	
	<p><b>Islands Brygge</b> Foran havnebadet</p>	<p><b>Torsdag:</b> kl. 09.30-10.30</p>			

# Udemotion

<b>Grind Sunday</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Træning for alle</b> Træningen foregår altid udendørs med de redskaber naturen og omgivelserne byder. Det er muligt for alle niveauer og ældre at deltage. Det er også tilladt at tage børn med.</p>	<p><b>Søndermarken,</b> Ved det store springvand ved cisternerne Roskildevej 1, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Første søndag i april til sidste søndag i oktober (begge inkl):</b>  <b>Søndag:</b> kl. 10.00-11.00</p>	<p><b>Ingen brugerbetaling</b></p>	<p><a href="http://www.grindsunday.dk">www.grindsunday.dk</a> Følg facebookgruppen GRIND SUNDAY og hold dig opdateret om dagens træning</p>
<b>FitClub KBH</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>FitChallenge – træning for alle</b> Sjov og udfordrende udendørs træning med fokus på brug af egen kropsvægt, eksempelvis cirkeltræning, crossfit, HIIT og interval træning. Tilbuddet er tilrettelagt så alle kan være med uanset om du er i god form eller klar til at begynde en sund og aktiv livsstil.</p>	<p><b>Søndermarken, Frederiksberg</b> Mellem Zoologisk have og Valby Langgade ved det lille gule hus</p>	<p><b>8 ugers forløb Start 3. oktober</b>  <b>Tirsdag:</b> kl. 17.00-18.00 <b>Torsdag:</b> kl. 19.00-20.00</p>	<p><b>199,- for 8 ugers forløb Inkluderer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 træningstimer</li> <li>• Bodyscanning</li> <li>• Fitness test</li> <li>• Ernæringsvejledning, måltidsplaner og support</li> <li>• Opskrifter og inspiration</li> </ul>	<p><a href="http://www.fitclubkbh.dk">www.fitclubkbh.dk</a> E-mail: fitclubkbh@gmail.com Facebookgruppen FitClub Kbh</p>